WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. WellMOmec
Call No. pam QT255 1901 L66z

Leventin, A.

Den Zanderske gymnastikmethode

Ugeskr. f. Læger, 1901

LEVERTIN

22500911528

Edgar Cyriax

Levertin, A.

Den Zanderska gymnastikmethoden

R. Ugeskr. f. Læger

1901. VIII R. II

393-409

40540612

LEVERTIN

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. wellMOmec
Call No. pam QT255 L901 L66z

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE
303850
Cyriax Coll.

Den Zander'ske Gymnastikmetode.

Af

Dr. A. Levertin.

Dette Indlæg er nærmest foranlediget ved Dr. Slomann's Artikel i „Bibliotek for Læger", 93de Aargang, 2det Bind, Side 120—65.

Som bekendt har man flere Steder i Udlandet forsøgt at finde Surrogater for de velbekendte Zander'ske Gymnastikapparater. Af alle slige Forsøg er vel nok det Herz'ske et af de bedste, men ingenlunde af den storartede Beskaffenhed, som vor Forfatter synes at antage. Ganske vist indrømmer han Side 130, at det Herz'ske System i visse Detailler ikke er „uangribeligt og det er bleven publiceret med en Arrogance, en Overseen af Forgængerne og en Ignoreren af Forbillederne, som ikke er tiltalende". I denne sidste Udtalelse kan enhver med god Grund være enig, thi det er i Sandhed et Prøvekort paa den germaniske Anmasselse in amplissima forma.

Det Zander'ske System raader over 67 Apparater, og det Herz'ske over 41. Forfatteren anfører, at den Zander'ske Apparatsamling er betydeligt dyrere end den Herz'ske. Herved maa man imidlertid tage i Betænkning, at der i det første System findes en Mængde Apparater, f. Eks. alle de ortopædiske, deriblandt de kostbare Maaleapparater, og største Delen af Apparaterne for mekaniske Indvirkninger og flere andre, der

ikke have noget tilsvarende i det Herz'ske. Ifølge denne Betragtning stiller det Herz'ske System sig dyrere end det Zander'ske. Forfatteren vil nu bevise, at en stor Del af de Apparater, som ikke findes repræsenterede hos Herz, ere af ringere eller ubetydeligere Nytte. Herimod vil jeg tage kraftigt til Genmæle af Grunde, som skulle anføres længere henne i denne Artikel.

Paa Side 131 begynder Dr. S. en Beskrivelse af de Zander'ske Apparater, om hvilke han dog ikke synes at have fuld Kendskab. Blandt Apparaterne til „mekaniske Indvirkninger" anerkender han kun et for godt, nemlig Vibrationsapparatet. De øvrige affærdiges (Side 132) med, „at den maskinelle Massage vil lige saa lidt kunne erstatte den manuelle, som en Lirekasse kan konkurrere med en Pianist." Denne Bemærkning skyder imidlertid aldeles over Maalet. Naar Dr. Zander udtrykkeligt siger, at hans Hensigt aldrig har været at konstruere Apparater, som skulde erstatte Massagen og faa den til at forsvinde som Kunst, saa mener han ogsaa, hvad han siger. Forfatterens Bemærkning viser blot, at han ikke har faaet Øjnene op for Forskellen mellem den regulære, egentlige „Massage", som altid (med Undtagelse af Vibrationsformen) maa udføres manuelt, og de almindelige Æltninger, Valkninger og Hakninger etc., som altid have været indbefattede i den Ling'ske gymnastiske Behandling. Det er netop dette, Apparaterne ere beregnede paa at udføre, og de fleste af disse Apparater vare ogsaa allerede konstruerede paa en Tid, da den egentlige Massagebehandling var lidet kendt og i Brug. Apparater med dette Formaal savnes i den Herz'ske Samling, hvilket efter min Mening er en stor Mangel.

Sagen har nemlig ogsaa en praktisk Side; Massage er en kostbar Behandling, Sygegymnastik en forholdsvis

billig. Nu gives der endogsaa mange Tilfælde, hvor en Patient, som f. Eks. har stive Fingerled, ikke har Raad til at bekoste Massage i et længere Tidsrum. Forarbejdet, om jeg saa maa sige, kan meget godt og med den største Fordel for Patienten udføres paa det forkættrede Zander'ske Apparat J_2b, se Side 133. Efter at man med dette har fjernet de mest overfladiske Infiltrationer, maa Massøren tage fat og udføre det tilbagestaaende Arbejde. Denne Fremgangsmaade bliver mindre bekostelig for Patienten, men Resultatet bliver lige saa godt.

Den Paastand, at en Del af disse Bevægelser, f. Eks. J_3 „Benvalkningen" og J_6 den „cirkulære Mavestrygning", virker ganske problematisk, efter som de „bearbejde Muskulaturen under dens Kontraktion", maa modificeres meget og viser til Overflod, at Forf. kun ganske overfladisk har undersøgt de Apparater, som han formener sig berettiget til saa skarpt at kritisere. Ved J_3 f. Eks. støtter man sig til det Ben, der ikke valkes, og det andet holdes løst. J_6 tages i halv siddende Stilling, hvorved netop den befrygtede Spænding af Bugmuskulaturen undgaas. I øvrigt tilsigter denne Bevægelse kun en Strygning af Bugen, ikke nogen intensivere Æltning. Værdifulde og ejendommelige for den Zander'ske Gymnastik er i denne Gruppe J_4 „Fodstrygningen" og J_5 „Rygstrygningen"; disse kan man efter min Mening kun daarligt undvære. Apparaterne for de „passive Bevægelser" i egentlig Forstand behandles meget kort; alligevel findes blandt dem en Del meget vigtige, til hvilke der ikke findes noget tilsvarende i noget andet System, saaledes f. Eks. Bevægelsen E_8 „Bækkenløftningen" som ved en Del Lidelser har en paa Erfaring støttet særlig god Virkning.

Zander's ortopædiske Apparater affærdiger Forf. ligeledes temmelig summarisk; „de ere ikke karakteri-

stiske for ZANDER's Metode"; men hos HERZ findes de ikke. „Hinc illæ lacrimæ".

Vibrationsbevægelserne finde dog Naade hos vor Forfatter. Prioriteten for at have indført disse i den lægevidenskabelige Behandling tilkommer GUSTAF ZANDER.

Forf.'s væsentligste Udfald mod de ZANDER'ske Apparater ere rettede mod de 30 aktive Apparater og deres Konstruktion, da han mener, at det Princip, Dr. HERZ har fulgt ved sine Konstruktioner, er rigtigere. — I et af Dr. EMIL ZANDER forfattet Arbejde paa Tysk, hvis Udgivelse forberedes, har han kritiseret de HERZ'ske Principper og gjort Rede for den ZANDER'ske Gymnastiks mekanisk-fysiologiske Grundvolde; med hans Tilladelse laaner jeg herfra følgende:

„Det HERZ'ske Muskeldiagram maa ikke betragtes som den afgørende Faktor, naar man skal fastsætte Modstanden ved Gymnastikapparater. Pro primo angiver det, forudsat at det er paalideligt, kun den maksimale Bevægelseskraft. A priori vide vi imidlertid ikke, om den Kraft, man anvender ved en sygegymnastisk Bevægelse, og som altid udgør en lille Del af den maksimale Kraft, varierer efter samme Kurve. Pro secundo angiver et saadant Diagram saa at sige kun de statiske Kraftforhold i hvert Punkt for sig, isoleret fra alle andre. Det er dog ikke uden videre sikkert, at de statiske Kraftforhold forblive uforandrede, naar disse isolerede Punkter paa Kurven sammenføjes ved en koordineret regelmæssig Bevægelse. Er f. Eks. KRUKENBERG's Hypotese om de s. k. Koordinationscentres Indvirkning rigtig, da maa Diagrammet for en „langsom koordineret Bevægelse" — og som saadan maa man betragte en almindelig sygegymnastisk Bevægelse — vise et ganske andet Resultat. Men et saadant Diagram kan af let forstaaelige Grunde ikke konstrueres

ad den af Herz anvendte eksperimentelle Vej, og paa denne lykkes det saaledes ikke at finde Modstandskurven. Findes der da en anden Vej? Jo, vi kunne gøre Maalet til Middel. Hensigten med Modstandens Variabilitet er at undgaa de ved Benyttelse af Patientens Kræfter opstaaede Uregelmæssigheder, hvilke bero paa en konstant Modstand og som af ham opfattes som ubehagelige Ujævnheder i Bevægelsesmodstanden. Hensigten er at tilfredsstille Følelsesfornemmelsen hos den, der bevæger sig; dette er derfor paa den ene Side altid den sidste afgørende Instans, naar et Apparats Værdi skal bedømmes, og Konstruktioner, der støtte sig til de skønneste teoretiske Ræsonnementer eller eksperimentelle Undersøgelser, maa anses som mislykkede og uden praktisk Værdi, dersom de ikke godkendes af denne Følelsesfornemmelse. Paa den anden Side kan denne Følelse tages til Hjælp ved Konstruktionen af Apparaterne. Saaledes har Dr. Gustaf Zander gjort. Idet han var ganske klar over, at Spørgsmaalet ikke kunde løses ad ren objektiv Vej, gik han ud fra den Forsøgsfremgangsmaade ved Modstanden, som svarede til en apriorisk Vurdering af de indvirkende Forhold og modificerede i Løbet af lange Forsøgsserier, der alle som en vare ledede af hans egen, ved en langvarig Øvelse uddannede Muskelfølelse, disse Fremgangsmaader paa forskellig Vis, indtil han havde fundet det rette, d. v. s. indtil Modstanden mærkes ligeligt under hele Bevægelsens Gang. Ganske vist er denne Metode ligesaa besværlig som tidsspildende, men den frembyder paa den anden Side den Fordel, at alle de Momenter, kendte eller ukendte, der paa nogen Maade kunne indvirke paa Bevægelseskraftens Størrelse, just tiltvinger sig Opmærksomheden i den Grad, som de gøre sig gældende.

„Modstanden fremkaldes ved en paa en Vægtstang

anbragt indstillelig Vægt, som Patienten ved Bevægelsens Udførelse kan løfte ved Apparatets Hjælp. Vægtstangsindretningen har to Formaal. For det første bliver herved Modstandens Afpasning og Kontrol meget let. For det andet kan herved den Fordring, som ovenfor opstilledes, imødekommes, nemlig at Modstandens Størrelse forandrer sig under selve Bevægelsens Forløb. Dette beror paa, at Vægten efter Vægtstangens Hældning mod Horizontalplanet yder en ulige stor Modstand mod Vægtstangens Drejning omkring sit Centrum. Hænger Vægtstangen f. Eks. lodret nedad, er Modstanden lig med Nul; Modstanden vokser senere lidt efter lidt, naar Vægtstangen drejes opad, og naar sit Maksimum, naar Vægtstangen staar horizontalt; fortsættes Omdrejningen videre, da mindskes det atter lidt efter lidt og bliver igen Nul, naar Vægtstangen staar vertikalt opad. Dersom Vægtstangen gennemløber hele Halvcirkelen, kan Modstandens Variation anskueliggøres ved en hel Sinuskurve, d. v. s. den positive Halvdel af denne. Nu behøver man naturligvis ikke at anvende hele Kurven, og i det Zander'ske System forekommer dette heller aldrig, men man kan benytte sig af hvilket som helst Stykke af denne, afhængig af, hvor man sætter Vægtstangens Udgangsstilling og endelige Stilling. Herved er det blevet muligt at faa en hel Mængde forskellige Modstandskurver. Det bliver saa Konstruktørens Sag for hver enkelt Bevægelse at udfinde den mest passende Anordning, hvilket ogsaa i det Zander'ske System har kostet lange og mange Forsøg."

Side 139 siger Dr. S.: „Vægtstangsmekanismens Benyttelse i de Zander'ske Apparater faar altsaa ingenlunde den af ham antagne Betydning: at gøre Modstandens Variation parallel med Kraftens; dens Betydning bliver kun den, at den frembringer en jævn Stig-

ning af Modstanden fra Bevægelsens Begyndelse op til et vist Maksimum og derpaa en lige saa jævn Aftagen, i Overensstemmelse med den saakaldte Sinuskurves Form."

Denne hans Paastand er aldeles urigtig, thi den Zander'ske Modstandskurve er som ovenfor nævnt forskellig i de forskellige Apparater. Allerede i mange Aar er der ikke bleven fabrikeret noget Zanderapparat, i hvilket Modstanden begynder med Nul. Et af de første Apparater, som Zander konstruerede, var ganske vist indrettet paa denne Maade og beskreves da ogsaa af ham i Overensstemmelse hermed. Dr. Slomann finder det nu hensigtsmæssigt at belyse den Zander'ske Metode ved paa Side 134 at anføre „Zander's egne Ord" fra den Tid, men de udtrykke en Opfattelse, som han senere har forladt.

Dr. S. har endog efter denne Teori konstrueret et Skema for dette Apparat (Side 137) uden at lægge Mærke til, at dette Skema aldeles ikke gælder for det Apparat, han selv (Side 135) giver et Billede af, thi selv det flygtigste Studium af dette Billede burde have vist ham, at Vægtstangen da ikke gaar parallelt med Underarmen, men kun bevæger sig 90°, medens Underarmen bevæger sig 180°.

En Nyhed i det Herz'ske System er Apparaterne for den s. k. Selvhæmningsbevægelse, hvis store Betydning man dog vistnok overvurderer — faktisk ved man jo endnu intet om deres vidunderlige Virkninger, som for en stor Del ere konstruerede a priori, og jeg vil derfor forholde mig meget reserveret over for samme. Dersom nogen interesserer sig nærmere for disse Spørgsmaal, sete fra et teoretisk Synspunkt, bør han ikke forsømme at gøre sig bekendt med Dr. Nebel's og E. Zander's Anmærkninger mod Herz' System i Zeitschrift für diät. und physik. Therapie. H. 4. 1900.

Forf. taler til sidst om Udviklingsgymnastikken, om den diætetiske og den medikale, som han deler i en medicinsk og en kirurgisk. Med Hensyn til den første Gruppe udtrykker Forf. sig noget svævende. Hertil at benytte den mekaniske Gymnastik erklærer han at være det samme, som om man vilde undervise „Børn ved Hjælp af Fonografer", men maaske denne Metode ikke er saa gal endda. Faar man paa denne Maade gode Kundskaber f. Eks. af Verdens første Kræfter paa dette Omraade, turde de være lige saa gode som de, der meddeles personligt af en ganske almindelig, maaske aldeles uinteresseret Lærer eller Lærerinde, der blot følger gammel Slendrian. Forf. vil maaske henvise hele denne Gymnastikform til den s. k. pædagogiske Gymnastik eller Skolegymnastikken, „hvor den personlige Paavirkning er Alfa og Omega". For at faa en fuldstændig rigtig Opfattelse af dette Spørgsmaal maa man først forklare, hvad man mener eller tilsigter med Udviklingsgymnastik. Dersom man ved denne har til Formaal at give Personer, der af Naturen ere i Besiddelse af kraftige Muskler og eo ipso en stærk men med uøvede Muskler udrustet Organisme, større Adræthed, Smidighed og Færdighed, ja, da findes faktisk ingen Metode, der er bedre end den svenske pædagogiske Gymnastik med dens disciplinære Opstramning, hvorfor jeg ogsaa mener, at denne Metode passer udmærket for Gymnastik en masse. Men det er ogsaa let at indse, at der i en saadan Behandling intet Hensyn kan tages til det enkelte Individ, men alle maa behandles ens; en personlig „Paavirkning" bliver her umulig. Nu gives der blandt Skolebørn, vi tale ikke om Rekrutter, der alle som en tilhøre ovennævnte Kategori, en hel Del svage og anæmiske Individer. Ved en Diskussion om dette Spørgsmaal, som for ca. 10 Aar siden blev ført mellem Skolemænd, Læger og Gymnaster, blev man

enig om, at man i vore Skoler skulde, som Surrogat for sygegymnastisk Behandling i vore Undervisningsanstalter, indrette en s. k. „sjukrote“ (Sygeafdeling) for de svageste Børn. Der fandtes jo Masser af Forældre, som ikke havde Raad til at bekoste en virkelig sygegymnastisk Behandling for Børnene. Vi troede, at Gymnastikforstanderen kunde faa en eller anden uddannet Medhjælper ved denne Behandling. Dette blev dog ikke Tilfældet; denne s. k. Sygerode er faktisk bleven en Uting, som maaske gør mere Skade end Gavn, thi ved den spildes Tiden, som bedre kunde anvendes til en nyttigere Behandling, men desuden bør det bemærkes, at den er undskyldelig, da der i mange af vore Smaastæder ikke heller findes ordnet Sygegymnastik. Det er for Børn af denne Kategori, at Zander erklærer, at hans Metode er udmærket, en Erfaring, som daglig kan bekræftes saa vel fra mekaniske som manuelle Institutter. Her indføres da en individuel afpasset Behandling, og efter nogle Aar kunne vi derefter henvise Patienten til den almindelige Sygegymnastik. Særligt i Pigeskolerne er Forholdet bedrøveligt; her skal f. Eks. en eneste Lærerinde nogle Timer i Ugen give maaske en 15 à 20 skoliotiske Pigebørn en effektiv Behandling!! Som bekendt er Skævhedsbehandling hos Pigebørn over 15 à 16 Aar i mange Tilfælde mindre heldig; Behandlingen stiller sig anderledes, naar man faar at gøre med denne lumske Sygdom i dens første Stadier. Meningen med vor Gymnastik hos Zander ligesom hos de andre Sygegymnaster er i disse Tilfælde ikke at udøve nogen Massebehandling, men derimod i visse individuelt bestemte Tilfælde just at tilvejebringe en virkelig Udviklingsgymnastik.

Hvad de øvrige Grupper angaa, deler jeg Forf.s Mening i Henseende til saa vel den diætetiske som den

medikale Gymnastik, nemlig at man ved ærligt Arbejde kan opnaa gode Resultater enhver efter sin Metode.

Forinden jeg afslutter denne min Undersøgelse, vil jeg kun paavise, at Forf. har gjort sig skyldig i en Fejltagelse ved sin Skildring af Per Henrik Ling og den s. k. pædagogiske Gymnastik, hvor de af Ling konstruerede Apparater endnu benyttes. Det var for Sygegymnastikken, han indførte Modstandsbevægelserne.

Forf.s Henrykkelse over de Thilo'ske Apparater, kan jeg ikke dele. Jeg saa dem paa en Udstilling i Lübeck, hvor de dog, paa Grund af deres tarvelige Udstyrelse og urigtige Konstruktion, kun vandt liden Sympati hos de tilstedeværende Fagmænd.

De Zander'ske Apparater kunne ganske vist kritiseres, men der er dog endnu ikke bleven opfundet noget bedre System. At give denne min Anskuelse Udtryk har været det eneste Motiv for nærværende Indlæg og giver Forklaring paa dets Fremkomst.

Stockholm, i Maj 1901.